

## 皮膚との共生 — Mit Leben —

私は、皮膚を単なる外装ではなく、絶えず変化し続ける「生命体(臓器)」として尊重します。

1. **排泄を妨げない**: 皮膚の呼吸をスムーズに保つ。
2. **バリアを休ませる**: 門番である角層を休息させる。
3. **常在菌を育てる**: 肌の生態系(マイクロバイーム)を維持する。
4. **再生を待つ**: 自然なターンオーバーの力を信じて待つ。

これは、支配からの脱却であり、皮膚の本来の力を信じる「共生(Mit Leben)」への転換です。過剰な成分に頼らず、無理をさせない。それが、これから先もずっと、自分の肌と健やかに付き合っていくための私の約束です。

---

この一節が、ふとした時に「あ、今日は肌に無理をさせているかも」と立ち止まるための優しい「お守り」のような言葉になれば嬉しいです。

作成日: 2026年2月12日 | AIアシスタントとの協業により構築 | 科学的根拠・倫理性・公益性に基づく

## Coexistence with Skin — Mit Leben —

I honor my skin not as a mere exterior, but as a **living organism**—a vital organ in a constant state of flux.

- **Do Not Obstruct Excretion**: Keep the skin's breathing smooth and free.
- **Let the Barrier Rest**: Allow the stratum corneum—our faithful gatekeeper—to recover.
- **Nurture the Microbiome**: Protect the delicate ecosystem of the skin.
- **Wait for Regeneration**: Trust in the power of natural turnover and simply wait.

This is a departure from "dominance" and a shift toward **Coexistence (Mit Leben)**—believing in the skin's inherent strength. By refusing to rely on excessive ingredients, I refuse to overwork my skin. This is my promise: to live healthily alongside my skin, from this moment forward and for all the years to come.

---

I hope these words serve as a gentle "amulet"—a reminder to pause whenever you feel you might be pushing your skin too hard, helping you return to a place of peace.